



天然食品



快乐健康
KUAILEJIANKANG

◎ 天然食疗系列

食疗养生法

戴礼仁 / 编著
吉林科学技术出版社



■天然食疗系列

天然食品



.....
食疗养生法

江苏工业学院图书馆
藏书章

戴世臣 编著

吉林科学技术出版社

RAA91/02

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1169 号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

天然食疗系列

天然食品食疗养生法

戴礼仁 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

磐石印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 106 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2811-9/R·614

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkebs.com



· 感冒发烧的食疗法

- ❖ 1. 陈皮可治疗初期感冒 / 1
- ❖ 2. 萝卜汤是退烧的特效药 / 4
- ❖ 3. 乌梅汁能纾缓发烧症状 / 7
- ❖ 4. 莲藕汁对咳嗽具有神奇疗效 / 10
- ❖ 5. 用热水泡脚暖身可祛寒 / 13

· 头痛的食疗法

- ❖ 6. 姜汁及胡麻油可治头痛 / 16

· 过敏的食疗法

- ❖ 7. 糙米与素食可有效治疗过敏 / 18
- ❖ 8. 菊花茶可治疗花粉过敏症 / 22

· 腰痛的食疗法

- ❖ 9. 腰痛可用乌贼软骨或蟹壳来治疗 / 25
- ❖ 10. 食用黑豆及用茼蒿热敷，可消除腰痛 / 29
- ❖ 11. 泡艾蒿澡可治腰痛 / 32

· 神经痛的食疗法

- ④ 12. 常吃薏米可治神经痛 / 35
- ④ 13. 南瓜冷敷可治疗肋间神经痛 / 37

· 肠胃不佳的食疗法

- ④ 14. 当归可治疗肠胃功能不佳 / 40
- ④ 15. 乌梅茶和萝卜泥对胃不好有疗效 / 42

· 便秘的食疗法

- ④ 16. 吃糙米饭可改善便秘 / 44
- ④ 17. 菊藜是肠胃的清道夫 / 47

· 腹泻的食疗法

- ④ 18. 青梅原汁是治疗腹泻的特效药 / 50
- ④ 19. 有效治疗腹泻的各种自然疗法 / 53

· 降血压预防动脉硬化的食疗法

- ④ 20. 洋葱的褐色外皮可防止动脉硬化 / 56
- ④ 21. 多吃食用菌类可降血压 / 58
- ④ 22. 柿叶茶是高血压的特效药 / 61
- ④ 23. 西芹能降低血压又可利尿 / 65

❖ 24. 多摄取糙米及素食可治低血压 / 68

❖ 25. 常吃大蒜可温暖身体 / 71

· 贫血的食疗法

❖ 26. 枸杞、黄豆、海藻可治疗贫血 / 74

· 肾脏病的食疗法

❖ 27. 红豆煮南瓜可治疗肾脏病 / 76

❖ 28. 西瓜皮和子熬汤饮用可消除水肿 / 79

❖ 29. 玉米须有很好的利尿作用 / 82

❖ 30. 未去皮的玉米煮汤有利尿作用 / 85

· 膀胱炎的食疗法

❖ 31. 干萝卜可治疗膀胱炎 / 87

❖ 32. 吃山药饭配银杏，可有效改善尿频 / 90

· 肝病的食疗法

❖ 33. 浓缩蛤蜊汤是治疗肝病的特效食品 / 93

· 黄疸的食疗法

❖ 34. 苹果泥可治疗黄疸 / 96

· 各种眼疾的食疗法

- ✿ 35. 眼睛疲劳可多吃胡萝卜 / 99
- ✿ 36. 胡萝卜拌饭也可养颜美容 / 101
- ✿ 37. 预防白内障、青光眼，请多喝菊花茶 / 103

· 糖尿病的食疗法

- ✿ 38. 糖尿病守则：自我节制最重要 / 106
- ✿ 39. 天天吃山药可治糖尿病 / 109

· 骨质疏松症的食疗法

- ✿ 40. 黄豆可有效预防骨质疏松症 / 112

· 预防脑中风的食疗法

- ✿ 41. 多吃沙丁鱼，可预防脑中风 / 115
- ✿ 42. 多摄取蔬菜、鱼类及海藻，能预防血栓 / 118

· 预防痴呆症的食疗法

- ✿ 43. 食用豆渣可预防痴呆症 / 120

· 防癌食疗法

- ✿ 44. 以糙米为主食可防癌 / 122
- ✿ 45. 黑芝麻茶药效显著 / 125

· 月经不适的食疗法

❖ 46. 牛蒡对妇女月经不调有极佳疗效 / 128

❖ 47. 蕃红花、薏苡仁能纾解痛经症状 / 131

· 美肤护肤的食疗法

❖ 48. 用枇杷叶茶来美化肌肤 / 134

❖ 49. 海带可以护肤 / 137

· 护发的食疗法

❖ 50. 用橄榄油来护发 / 139

· 健康养生的食疗法

❖ 51. 少吃点心和油炸食品 / 141

❖ 52. 每天至少吃两餐杂粮米 / 144

❖ 53. 晚上九点以后不再吃东西 / 146

❖ 54. 枸杞最适合用来消除疲劳 / 148

❖ 55. 饮用自制的紫苏酒有助睡眠 / 151

❖ 56. 多摄取蔬菜及海藻类食物 / 154

❖ 57. 乌梅茶与酸梅原汁可治疗晕眩 / 157

❖ 58. 鱼腥草可治疗鼻蓄脓 / 159

- ※ 59. 枸杞子可治虚冷 / 162
- ※ 60. 自然饮食可以改善头发稀疏 / 164
- ※ 61. 薄荷具有促进消化的效果 / 166
- ※ 62. 荷兰芹极具药效 / 169
- ※ 63. 用柠檬制作喷雾保养液 / 172
- ※ 64. 青梅能治百病 / 175
- ※ 65. 长生不老的食品——杂粮粉 / 178
- ※ 66. 苹果断食法让你全身舒畅 / 181



GROCERIES

Chapter 7

陈皮可治疗初期感冒



Chapter



陈皮可治疗初期感冒

出现感冒初期症状时可煎陈皮汁饮用；此食疗方对食欲不振及止咳、化痰也颇具效果。

当你觉得自己有点感冒症状时，不妨熬点陈皮汁来喝；陈皮是中药里知名的感冒药，虽名为药品，但由于陈皮是由橘皮干燥制成，因此可以简单地自己动手做，而不必花钱去中药店购买。若能居家常备则相当方便，因此希望大家在吃完橘子后不要丢弃橘皮。不过应注意的是，所使用的橘皮必须是无农药残留且没有上过蜡的。至于果肉部分，由于会造成寒性体质，因此在感冒时应尽可能不要食用，而且容易腹泻的人也要稍加节制。

此外，陈皮的用途相当广泛，例如有食欲不振、咳嗽、多痰等不适症状时，也可以用陈皮来治疗。做法如下：

取橘皮，充分洗净后切成约 1 厘米见方的小丁，置于阴凉处风干。用时可抓一把风干的陈皮，放入一壶水

中煮至约剩半壶，煮好后最好在两餐间分 3 次饮用完。

除了煮汁外，将陈皮磨成粉后服用也很有效，每次的用量约 1~2 克即可。若觉得太麻烦，可直接将橘皮加水煮开后饮用，也有不错的效果。只要收集 5~6 个橘子皮，充分洗净后用 5 杯水煮至约剩 3 杯的量，然后分 3 次饮用。凉了的陈皮汁请加热后再饮用，如果觉得口感不好，也可以加一点蜂蜜，但最好还是饮用原汁效果最好。

●陈皮汁制作法

- ①将橘皮仔细彻底洗净。
- ②将洗好的橘皮置于阴凉处风干。
- ③壶中放入一把陈皮，加满水，煎煮至剩半壶水的量。
- ④每天饮用 3 次。



Chapter

萝卜汤是退烧的特效药





萝卜汤是退烧的特效药

自古以来，萝卜汤便是治疗感冒发烧的良药，除此之外，它还能治疗喉咙痛、喉咙沙哑、咳嗽不止、多痰等病症。

萝卜汤是感冒发烧时最佳的退烧特效药。它的做法相当简单，味道也十分可口，许多在发烧时尝试过这种疗法的人，都不约而同地表示非常惊讶，且一致认为其除了具有退烧效果外，味道也比想像中美味。但是体质虚弱或患胸膜炎、结核病的人，最好不要饮用。平时身体尚健康者，最好一天也只饮用 1 次，千万不可饮用过量。

将 3 杯萝卜泥及连皮捣碎的姜泥（姜泥的量约为萝卜泥的 $1/10$ ）倒入锅内，再加入 2 杯水及适量盐（略加调味即可）并且煮沸，等到萝卜泥表面浮出泡沫时即可熄火。请注意，如果盐放得太多，饮用后会感觉口渴。

这种萝卜泥的味道清淡爽口，可用于分解肉类或鱼类在人体内所产生的毒素，而且兼具利尿作用，因此发烧导致身体浮肿时，喝萝卜汤非常有效。如果嫌用锅子，

煮沸太麻烦，也可以直接冲入沸水后饮用。

此外，制作时请尽量选用没有农药残留的萝卜，这样就可以连皮一起捣碎。否则要先把皮削掉，再切碎，这样萝卜汤味道会更为甘美，萝卜原有的自然风味也不会流失。

萝卜是一种被广泛使用且美味的天然食品，平时在家里可以常备一些萝卜。

●萝卜汤制作法

- ①天然食盐少许。
- ②水 2 杯。
- ③姜连皮捣碎。
- ④萝卜泥 3 杯。
- ⑤将萝卜泥煮沸，等到表面浮出泡沫时，就可熄火。
味道清爽可口！



Chapter

乌梅汁能纾缓发烧症状



Chapter



乌梅汁能纾缓发烧症状

乌梅汁可治疗感冒时的发烧症状，也可治疗腹泻、腹痛、胃下垂、胃松弛等病症。

每当出现发烧症状时，大部分的人总是习惯先服用退烧药来退烧，其实如果能充分利用天然食物，以比较温和的方法来治疗身体不适症状，对健康比较有利且无副作用。

乌梅汁不但具有退烧的效果，更适合肠胃功能不佳的人饮用。如果你充分了解乌梅汁的效用后，一定会非常惊讶。

将少量的姜磨碎，并与乌梅干混合后注入热茶饮用，不但能促进血液循环，同时也能排除体内积累的毒素。而且吃完乌梅干后，撬开果核，会发现里头还有一个小的核仁，它不但可以食用，还富含具有抗癌作用的维生素 B₁₇。虽然核仁略带咸味，味道却相当不错。

此外，乌梅还具有强力的杀菌作用，它能在 3~5 秒钟内杀死霍乱菌，因此，在梅雨季节或盛夏食品容易腐